



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Elternsein: Wenn Loslassen schwerfällt

Neue Selbsthilfegruppe in Münsingen

Ihr Kind ist erwachsen – und trotzdem machen Sie sich Sorgen? Sie möchten helfen, wissen aber nicht, wann Einmischung zu viel ist. Sie möchten loslassen, ohne die Verbindung zu verlieren. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, zu vertrauen, Erwartungen loszulassen und Ihre neue Rolle als Eltern zu finden.

In Münsingen entsteht eine Selbsthilfegruppe für Eltern in dieser Situation. Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus, teilen Sie Erfahrungen und finden Sie neue Wege im Umgang mit Sorgen und Unsicherheiten.

Mögliche Themen:

- Loslassen lernen
- Vertrauen entwickeln
- Die neue Rolle als Eltern finden
- Mit Sorgen, Erwartungen und unterschiedlichen Vorstellungen umgehen
- Das erwachsene Kind seinen Weg gehen lassen
- Den eigenen Weg finden

Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten zur Selbsthilfe, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Münsingen	Eltern von erwachsenen Kindern	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE
Beratungszentrum Thun
Marktgasse 17 | 3600 Thun
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne